



令和5年 7月  
栄養士



6月5・6日はじゃがいも掘りでした。そこで、6月14日にみんなで収穫したじゃが芋を使ってフライドポテト作りをしました！その他、カレーや、みそ汁などに入れて提供しています。

間もなく暑い夏がやってきます。梅雨明けが近づいて、日差しが強くなってきましたね。これから急に暑くなるので体調を崩しがちになります。食事と睡眠をしっかり摂り、水分補給もこまめにするように心掛けましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。ひまわり保育園でも、6月5日に**ごぼうを使ったかみかみサラダ**などを提供しました。日頃からよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。



きれいに洗えたね！

目の前で揚げてくれました！

揚げたてのポテト、美味しそう！



6月21日は夏至にちなんだメニューでした。昼食は、**メンチカツ、夏野菜のサラダ、メロン**などで梅雨のじめじめも吹き飛ばすメニューとなりました。



6月21日のおやつには、**あじさいゼリー**を提供しました。紫キャベツを用いて、レモン汁や重曹などを使い、色を出しました。とても鮮やかで、本当のあじさいのようでした！



おかわりもあるよー！



ケチャップ味も人気！

みんなで食べるとおいしいね♪



### 今月の二十四節気

**小暑(しょうしょ)7月7日**

七夕が行われる7月7日および大暑までの期間。

暑さがどんどん強くなっていくという意味があり、この頃から暑さが本格的になってきますが、梅雨の終わる頃で、集中豪雨が多く発生する時季でもあります。

**大暑(たいしょ・だいしょ)7月22日**

および立秋までの期間。

梅雨明けの時季で、夏の土用もこの頃。いよいよ本格的な夏の到来です。大暑という文字を見ただけで汗が噴出してきそうな名前ですね。最も暑い頃という意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し後になります。



☆星空が見られるといいですね☆

七夕ゼリー  
三層に重なったゼリーが  
美しい天の川のような  
お星さまゼリーです。

七夕ゼリー  
子供も大好きなハンバーグと  
七夕がコラボしました。

星のハンバーグ

オクラのすまし汁  
星に見立てた夏野菜のオクラが  
散りばめられます。

七夕三色丼  
ご飯の上に、天の川に見立てた  
ほうれん草と、星に見立てた  
コーンと人参を飾ります。

7月の行事食  
7月7日 七夕

